Manual de Instruções

Bicicleta 361 C/S Profissional

EMBREEX

Mais qualidade em sua vida

PREZADO CLIENTE

Parabéns pela escolha! Você acaba de adquirir um equipamento EMBREEX, produzido dentro do mais rigoroso padrão de qualidade!

A Bicicleta Magnética 361-C/S faz parte da linha Profissional EMBREEX, sendo produzidas com o que existe de mais moderno em equipamentos para exercício, proporcionando ao usuário segurança, conforto e monitoramento constante durante a prática dos exercícios.

ÍNDICE

ATENÇÃO

Este manual é um guia prático de como cuidar da sua bicicleta 361. É indispensável seguir todas as instruções contidas neste manual para assegurar o perfeito funcionamento de sua bicicleta.

Relação dos principais componentes da Bicicleta 361

DESENHO Nº	TÍTULO	QTD.
02.000.14	EIXO RODA 210/211/340/523/531/537	2
04.000.36	TAMPA TUBO PEDIVELA 360/362	2
04.000.82	TAMPA TUBO INTERNO 3" (REF. MASTICMOL PI 160)	4
04.000.83	TAMPA FRONTAL CARENAGEM 361	4
06.001.14	BUCHA CANOTE 361	2
07.000.11	PARAF CIL FEN M5 x 12 RT ZA 4.6	1
07.000.13	PARAF SEX M6 x 16 RT ZP 5.8	2
07.000.18	PARAF SCA SXI M6 x 8 RT ZP 12.9	1
07.000.24	PARAF CIL SXI M8 x 50 RP ZP 12.9	4
07.000.44	PARAF ESC FCR AAME 4,2 x 16mm ZB	10
07.000.52	PARAF SEX M8 x 50 RT ZB 5.6	1
07.000.53	PARAF CIL ABA FCR AAME 3,9 X 13 MM ZP	2
07.001.09	PARAF SEX M8 x 20 (passo 1) RT ZP 8.8	2
08.000.03	PORCA SEX M5 X 0,8 ZB NBR 10109	1
08.000.04	PORCA SEX M6 X 1,0 ZB NBR 10109	2
08.000.17	PORCA SEX UNF 3/8" 26 FP ZB BAIXA ALTURA	2
08.000.25	PORCA SEX M8 X 1,25 ZP NBR 10109	5
09.000.01	ARRUELA LISA ZB (Ø16 x Ø5/16" x 2mm)	2
09.000.03	ARRUELA LISA M12 ZP NBR 12657 (Ø24 x Ø13 x 2,5mm)	1
09.000.04	ARRUELA LISA M10 ZP NBR 12657 (Ø21 x Ø10, 5 x 2mm)	4
09.000.14	ARRUELA LISA M6 (Ø12,5 x Ø6,4 x 1,5mm)	4
11.000.01	ANEL DE RETENÇÃO 503.090	4
11.000.20	ANEL FIXAÇÃO EIXO PEDIVELA 340 (Ø20)	1
14.002.20	CARENAGEM ROTOMOLDADA BIKE 361	1
14.002.22	CARENAGEM LATERAL PEDIVELA 361	2
21.000.20_361	CORREIA MICRO V 6 PJ 1080	1
23.000.02	RODA CORRIMAO 210/211/523/531/552 L.M.1000PC	2
25.000.22	ROLAMENTO 6004 ZZ C3 NSK	2
30.002.85	SAPATA FIXA BM Ø40 X 10 MM - M8 X 30 MM	4
30.003.19	PEDAL ESQUERDO ROSCA 1/2"	1
30.003.20	PEDIVELA DIREITO ROSCA 1/2"	1
30.003.21	PEDIVELA ESQUERDO ROSCA 1/2"	1
30.003.22	PEDAL DIREITO ROSCA 1/2"	1
30.004.37	MOTOR DE REG. CARGA INERCIA 210/362 COM CABO	1
30.005.44	ROLDANA ESPECIAL MOTOR ESFORÇO 210/211/362	1
39.001.09	FONTE ROHS A-70-2 DC 9V - 210C/211C/362C	1
70.361.04	CHASSI 361 SOLDADO	1
71.210.03	RODA INERCIA 210/211/330/359/360/362/365/370/380 MONT. NAC.	1
71.359.08	EIXO PEDIVELA 330/359/362 MONTADO	1
71.361.01	ESTICADOR 361 MONTADO	1
71.361.02	ASSENTO 361 MONTADO	1
71.361.03	MANIPULO COM MOLA MONTADO 361	1
71.361.04	CORRIMÃO 361 MONTADO	1

CARACTERÍSTICAS DA BICICLETA 361

Altura	1320 mm
Largura	546 mm
Comprimento	1110 mm
Peso	39,5 kg
Peso Máximo de Utilização	120 kg
Painel (elétrico) 361-C	110/220v
Painel (Pilha) 361-S	TamanhoD-(4x)

Painel Pilha 361-S
10.000.03

Painel Elétrico 361-C/S
10.000.31

Assento

Corrimão

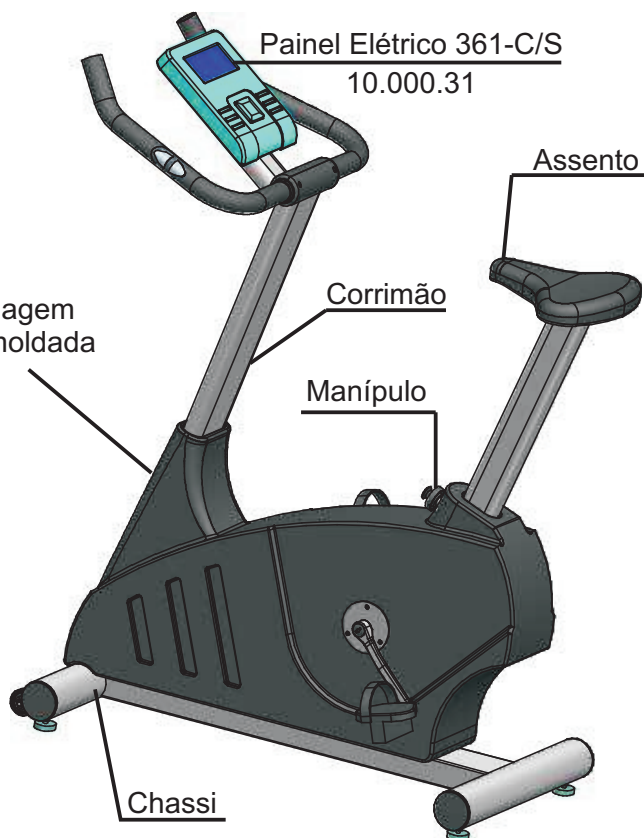
Carenagem
Rotomoldada

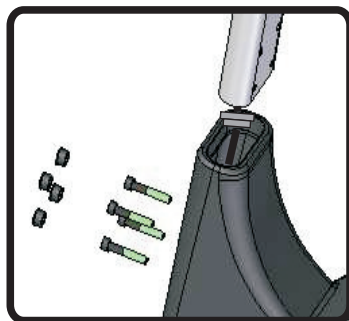
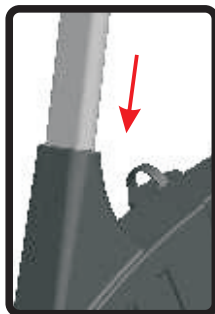
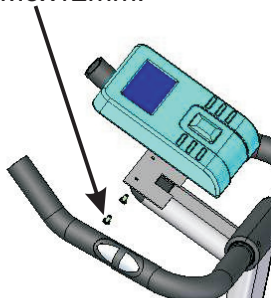
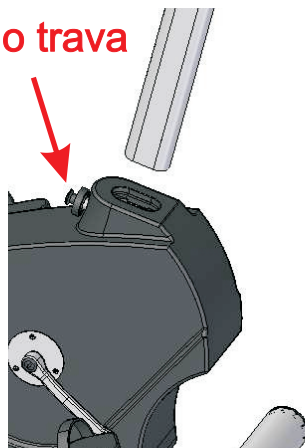
Manípulo

Chassi

Relação dos Componentes

Dentro da embalagem da
sua Bicicleta 361
você vai encontrar:

- 01 chassi montado
- 01 corrimão
- 01 painel
- 01 assento montado

1- Conecte o cabo multivias do painel que está inserido no corrimão ao cabo multivias proveniente do chassi. Tenha cuidado para não danificar a conexão.

2- Encaixe o corrimão para dentro da carenagem até coincidir com os furos. Em seguida coloque os parafusos e por fim as tampas de acabamento.

3 - Conecte o cabo proveniente do corrimão no painel e o plug dos sensores de batimento. Em seguida fixe-o com os dois parafusos phillips M5x12mm.

4 - Ao encaixar o assento,afrouxe o manipulo e não esqueça de puxar o pino trava.

CUIDADOS COM A INSTALAÇÃO

Certifique-se de que o local de instalação da sua Bicicleta 361 é plano e que proporcione atrito suficiente para manter a estabilidade do equipamento.

Não instale sua bicicleta em locais excessivamente quentes.

Estes ambientes podem comprometer o funcionamento de alguns componentes da bicicleta .

PAINEL BICICLETA 361-C

UTILIZANDO O PAINEL

1. Ligue o aparelho, a tela de LCD mostra todos os caracteres durante 2 segundos com um longo sinal sonoro bipe. Em seguida a tela mostra o diâmetro da roda e inicia o modo de ajuste de data.

2. Pressione os botões MODE UP DOWN para ajustar ano/ mês/ dia/ relógio (desenho 3); a tela entra em modo de espera.

3. A opção MANUAL pisca na tela em modo de espera, você deve pressionar UP e DOWN para selecionar o modo de treino desejado: MANUAL/ PROGRAM/ USER PROGRAM/ H.R.C./ WATT, e em seguida pressionar MODE para confirmar. A tela entra no modo MANUAL de treino se nada for selecionado.

4. Treinando no modo PROGRAM:

4.1. No modo PROGRAM, você deve pressionar os botões UP e DOWN para selecionar entre os programas P01, P02, P03 até P12. O programa selecionado é mostrado na tela por 2 segundos, e em seguida as suas informações correspondentes.

4.2. LOAD 1 (valor pre-selecionado) está piscando depois de selecionado o programa de treino. Você deve pressionar os botões UP e DOWN para selecionar o nível de carga desejado de 1 a 16, e o botão MODE para confirmar. O nível de carga pode ser ajustado durante o treino.

5. Treinando no modo MANUAL:

5.1. No modo MANUAL, você deve pressionar os botões UP e DOWN para selecionar o nível de carga de 1 a 16; o valor pre-selecionado é 1.

5.2. Depois de selecionar o nível de carga, você pode determinar valores para as funções TIME (tempo), DISTANCE (distância), CALORIES (calorias) e PULSE (batimento cardíaco) pressionando os botões UP e DOWN, e em seguida MODE para confirmar.

5.3. Pressione o botão START para começar a treinar.

6. Treinando no modo USER PROGRAM:

Depois de selecionar o modo USER PROGRAM, você pode ajustar as características do seu programa preferido pressionando os botões UP e DOWN, e MODE para cada coluna piscando. Existem 20 colunas para serem ajustadas. Se você quiser sair do ajuste durante o processo, você deve manter pressionado o botão MODE por 2 segundos, e as colunas restantes assumem a última informação ajustada.

7. Treinando no modo H.R.C.:

AGE 25 (idade 25) está piscando na tela após você selecionar o modo H.R.C.; você deve ajustar a sua idade pressionando os botões UP e DOWN. Automaticamente o aparelho calcula a quantidade de batimentos cardíacos correspondentes para a idade ajustada.

Em seguida a tela mostra a porcentagem de batimentos cardíacos a ser selecionada: 55%, 75%, 90% e TARGET (objetivo). Você deve selecionar a porcentagem de batimentos cardíacos pressionando os botões UP, DOWN e MODE para iniciar o treino.

8. Treinando no modo WATT:

O valor pre-selecionado de watt 120 está piscando na tela no modo WATT; pressione UP, DOWN e MODE para selecionar o valor desejado de 10 a 350. Pressione o botão START para iniciar o treino.

Observação:

1. Se parar o treinamento ou não tiver nenhum sinal após 4 minutos a tela se desliga. Após pressionar ENTER por 2 segundos a tela mostra a temperatura do ambiente, a hora e a data.
2. Quando aparecer alguma anormalidade na tela, por favor retire o plugue da tomada e recoloque novamente.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

MODE: Para ajustar valores para as funções TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE no modo de espera.

RESET: Retorna à função principal no modo STOP e limpa todos os valores das funções ajustados anteriormente, retornado-as a zero.

START /STOP: Para iniciar e parar o treinamento.

RECOVERY: Para checar o resultado de recuperação de batimentos cardíacos.

UP: Para selecionar um modo de treino e ajustar o valor da função para cima.

DOWN: Para selecionar um modo de treino e ajustar o valor da função para baixo.

TOTAL RESET: Para retomar todos os valores ajustados anteriormente.

TIME (tempo): - Contagem progressiva. Quando não houver tempo pre-ajustado, essa função conta progressivamente de 00:00 até o máximo de 99:59, aumentando segundo por segundo.

- Contagem regressiva. Se estiver treinando com tempo pre-ajustado, essa função conta regressivamente a partir do tempo ajustado até 00:00. Cada acréscimo ou decréscimo é de 1 minuto, de 1:00 a 99:00.

SPEED (velocidade): Mostra a atual velocidade do treino de 0,0 até o máximo de 99,9 km/h ou milhas/h.

RPM (rotações por minuto): Mostra em tempo real as rotações por minuto do treino.

DISTANCE (distância): - Contagem progressiva. Quando não houver distância pre-ajustada, essa função conta progressivamente de 0,00 até o máximo de 99,90, sendo cada incremento de 0,1 km.

- Contagem regressiva. Se estiver treinando com uma distância pre-ajustada, essa função conta regressivamente a partir da distância ajustada até 0,00. Cada acréscimo ou decréscimo é de 0,1 km (ou milha), de 0,00 a 99,90.

CALORIES (calorias): - Contagem progressiva. Quando não houver valor de calorias pre-ajustado, essa função conta progressivamente de 0 até o máximo de 990, sendo cada incremento de 1 (uma) caloria.

- Contagem regressiva. Se estiver treinando com um valor de caloria pre-ajustado, essa função conta regressivamente a partir do valor de caloria ajustado até 0. Cada acréscimo ou decréscimo é de 10 calorias, de 0 a 990 calorias.

PULSE (batimentos cardíacos): - Mostra os batimentos cardíacos em tempo real assim que o sensor de batimentos cardíacos for tocado. O aparelho detecta os seus batimentos cardíacos através dos sensores de mão desde que você segure-os em ambas as mãos.

WATT (watt): Mostra o valor atual de watt resultante do treino.

RECOVERY (recuperação): - Depois de se exercitar por um período de tempo, continue segurando sobre os sensores de mão e pressione o botão RECOVERY. Todas as funções na tela param, exceto TIME, que começa uma contagem regressiva de 00:60 a 00:00. Então a tela exibe o resultado de recuperação de batimentos cardíacos, com F1, F2, até F6. F1 é o melhor resultado de recuperação, e F6 é o pior. Você pode continuar se exercitando para melhorar o resultado de recuperação de batimentos cardíacos. (Pressione o botão RECOVERY novamente para retornar à tela principal.)

TEMPERATURE (temperatura): A tela mostra a temperatura do ambiente no modo de espera.

CALENDAR (data): A tela mostra ano /mês /dia no modo de espera.

CLOCK (relógio): A tela mostra a hora no modo de espera.

FUNÇÕES DOS BOTÕES

OBSERVAÇÃO:

1. "E1": Você não está segurando os sensores de batimentos cardíacos de mão corretamente.

2. "E2": O ângulo de treino do motor de controle excede o alcance pre-ajustado ou o cabo do motor de controle está quebrado.

3. Depois de você iniciar o treino, a tela principal checa TIME, SPEED, RPM, DISTANCE, CALORIES, PULSE, WATT (LOAD) a cada 6 segundos, e a função correspondente pisca no lado direito da tela. Pressione o botão MODE para interromper a checagem, e então pressione novamente o botão MODE para seguir para outras funções.

4. Alimentação necessária: Saída: 6V, 500mA.

PAINEL BICICLETA 361-S (PILHA)

FUNÇÕES:

- **Cronômetro: de 0 à 99:59 minutos**
- **Cronômetro regressivo: de 99:00 à 0 minutos**
- **Velocidade: de 0 à 199 km/h**
- **Distância: de 0.0 à 999.9 km**
- **Calorias: 0 à 999 calorias**
- **Sistema Grip Pulse de monitoramento cardíaco**

- **SELECT**: pressione para selecionar as funções.
- **(+) & (-)**: pressione para aumentar (+) ou diminuir (-) valores no ajuste do cronômetro,caloria, distância e também os níveis de carga nos programas P1 a P6.

PROCEDIMENTO DE OPERAÇÕES:

- **Liga/Desliga Automático**: o painel liga automaticamente quando o sensor de velocidade marcar o primeiro movimento do pedal. O painel interrompe o cronômetro 4 segundos após o pedal parar. Após 4 minutos sem o uso do pedal o painel desligará por completo.

AJUSTE DE TEMPO (CRONÔMETRO REGRESSIVO)

1. Pressione a tecla SELECT uma vez
2. Use as teclas + ou - para ajustar o tempo desejado para o exercício.
3. Mantendo pressionadas as teclas + ou - por mais de dois segundos, os números irão mudar mais rapidamente.
4. Ao iniciar o exercício o cronômetro começará a contagem regressiva até atingir zero.

1- Apertando a tecla SELECT duas vezes seguidas você acessa o contador da Distância.

2- Apertando a tecla SELECT três vezes seguidas você acessa o contador de Caloria.

Obs.: Para ajustar estas funções para fazerem contagens regressivas basta usar as teclas (+) e (-) tal como visto na seção " ajuste do tempo".

Se você mantiver a tecla SELECT pressionada por 3 segundos pode-se mudar o indicador de velocidade de km/h para milhas/h ou para RPM.

PROGRAMANDO SEU EXERCÍCIO (361-S)

Sua bicicleta possui 6 programas de nível de carga.

Os programas de carga são variações no seu esforço ao pedalar e são automaticamente comandados por seu aparelho. Abaixo mostram-se os programas disponíveis.

Para escolher o seu programa preferido aperte a tecla Program até o número de seu programa aparecer na tela. Depois escolha o nível de carga usando as teclas (+) e (-). A bicicleta leva alguns segundos para atingir a nova regulagem de carga. Aos poucos você sentirá o pedal mais pesado.

Observação: No painel da bicicleta, existem 5 opções de programas (P5 a P11) para você programar o exercício através do monitoramento cardíaco. Conforme mostra o visor do painel, para cada um desses programas há um percentual que varia de 50% a 95% do batimento cardíaco como limite da carga para o respectivo exercício. De acordo com a idade do usuário, deve-se escolher o programa mais adequado.

É um dispositivo sensível localizado no pega-mão frontal e sua função é registrar os batimentos cardíacos.

NOTA: Os valores obtidos através deste dispositivo são aproximados, não devem ser utilizados para análise clínica.

PILHAS

O painel da sua bicicleta 361-S funciona com quatro pilhas alcalinas (longa duração) tamanho D. Estas pilhas possuem a duração estimada 6 (seis) meses a partir da data de aquisição do seu aparelho.

UTILIZAÇÃO DA BICICLETA

Após certificar-se de que todas os passos descritos nas páginas anteriores tenham sido seguidos, você poderá iniciar o exercício, bastando seguir as instruções de uso descritas abaixo:

Instruções:

- Coloque seus pés sobre os pedais e regule as tiras de fixação. Certifique-se de que seus pés estão firmes.
- Coloque suas mãos sobre o sensor de batimento cardíaco grip pulse.
- Ajuste o banco na altura adequada, regulando através do manípulo.
- Faça o ajuste do painel. O procedimento básico é:

1- Selecione o programa de sua preferência.
2- Ajuste a carga inicial.
3- Ajuste o cronômetro regressivo
4- Comece a pedalar e faça um bom exercício!

Anomalia	Possível Causa	Solução
O painel não liga ou está fraco	A fonte não está conectada na tomada.	Conecte a fonte na tomada. Cuidado com a tensão.
O sensor de batimentos cardíacos não funciona (Grip Pulse)	1. Cabo desconectado do painel ou mau conectado 2. Apenas uma mão sobre os sensores	1. Conecte novamente o cabo do Grip Pulse ao painel . 2. Ambas as mãos devem estar sobre os sensores.
A velocidade indicada está muito alta	O painel está programado para milhas	Alterar o painel para km/h conforme explicação no ítem Painel.

Termo de Garantia Especial

O seu produto Embreex é garantido contra qualquer defeito de material ou fabricação pelos seguintes prazos, a contar da data de emissão da Nota Fiscal de venda ao consumidor, sendo:

- **3 anos** para o chassi, estruturas metálicas, motor elétrico, sendo os primeiros **3 meses** a garantia legal.
- **1 ano** para demais peças, pintura e serviços, sendo os primeiros **3 meses** a garantia legal.

Esta garantia é válida somente para os produtos Embreex que:

- Estejam instalados de acordo com as especificações contidas no manual do mesmo;
- Estejam sendo utilizados de acordo com as instruções contidas no manual do mesmo;
- Não tenham sido objeto de acidentes, mau uso ou de manutenções por pessoas não autorizadas;
- Contenham somente peças de reposição fornecidas pela Embreex;
- Estejam devidamente lubrificados (quando necessário) com o lubrificante Embreex;

As garantias legal e/ou especial não cobrem:

- Despesas com a instalação do produto, independente se realizada pelo Serviço Autorizado Embreex ou por pessoas ou entidades não credenciadas pela Embreex Ind. e Com. Ltda;
- Transporte do produto até o local de instalação;
- Despesas com mão-de-obra, materiais, peças e adaptações necessárias à preparação do local para instalação do produto, compreendendo, entre outros, instalação e/ou alteração da rede elétrica, alvenaria, aterramento e suas adaptações;
- Produtos e peças que tenham sido danificados em conseqüência de transporte, manuseio, riscos, amassamentos ou atos e sinistros decorrentes de catástrofes da natureza;
- Falhas no funcionamento do produto decorrentes de problemas no fornecimento de energia elétrica.

A garantia especial não cobre:

- Deslocamento do assistente técnico podendo o serviço autorizado EMBREEX cobrar taxa de locomoção de ida e volta, mediante prévia autorização do solicitante.
- Partes e peças sujeitas à desgaste natural, incluindo, mas não se limitando a: cinta, espumas, pilhas, correias, sensores de batimento cardíaco, adesivos, regulagens de ajuste, prancha, carenagens, selim, assento ou encosto de espuma, rodas de transporte, roletes, roldanas.

:

Estarão excluídos da garantia:

- Produtos de uso exclusivamente **residencial** instalados em academias, clubes, hotéis ou em qualquer outro estabelecimento público e/ou prestador de serviços;
- Produtos da categoria **semi-profissional** instalados em academias;
- Produtos com número de série removidos e peças com identificação Embreex removidas ou alteradas.

Observações:

- A Embreex Ind. e Com. Ltda não autoriza nenhuma pessoa ou entidade a assumir em seu nome qualquer outra responsabilidade relativa à garantia de seus produtos além das contidas neste **termo de garantia.**

- As despesas decorrentes e consequentes de instalação de peças não originais da Embreex ou outros acessórios que não pertençam ao produto são de responsabilidade única e exclusiva do comprador, e estão excluídos de qualquer tipo de garantia fornecida pela Embreex.

- A Embreex Ind. e Com. Ltda reserva-se o direito de alterar as características gerais, técnicas e estéticas de seus produtos sem aviso prévio.

Para contactar a Assistência Técnica, ligue: 0xx47 3351 4900, ou escreva: assisteex@embreex.com.br.